

## CALCIO PARA EL NIÑO

Usted ya sabe que el calcio es un componente importante para los huesos y dientes de su niño. Entre otras cosas, ayuda también a la coagulación de la sangre.

Los niños necesitan bastante calcio, y lo obtienen a través de lo que comen y beben diariamente.

Muchos alimentos contienen algo de calcio. Pero los mejores alimentos para obtener calcio son los alimentos del grupo de la leche, yogurt y quesos.

Los niños pequeños deben comer 4 porciones al día de este grupo. Una porción de leche es ½ taza de leche. O bien, ofrezca una rebanada de queso o ½ taza de yogurt o 1 taza de requesón, helado o yogurt congelado.

### Si al niño le disgusta la leche, pruebe lo siguiente:

- ¿Está el niño atravesando por una “etapa”? Ofrezca agua con las comidas, no una bebida dulce. Espere hasta que pase esta etapa.
- Ofrezca bebidas de leche con las meriendas. Las bebidas de cocoa, la leche chocolatada con bajo contenido de grasas y las malteadas de leche seguramente le gustarán al niño.
- El queso tiene alto contenido de calcio. Ofrézcalo a la hora de la merienda, en sandwiches o como parte de las comidas.
- Haga sopa con leche. Sírvala en una taza. El niño la tomará más fácilmente.

## Si el niño no puede digerir la leche

- La mayoría de los niños pueden beber cantidades pequeñas de leche sin problemas.  
Ofrezca cantidades pequeñas de leche con las comidas o bocadillos.  
Ofrezca queso cheddar y yogurt. Posiblemente el niño no tendrá problemas con estos alimentos.
- Asegúrese de que el niño coma muchos alimentos diferentes de todos los grupos de alimentos. Muchos alimentos tienen algo de calcio, el cual se va sumando.

### A continuación se indican algunos alimentos que tienen alto contenido de calcio:

- jugos y alimentos fortificados con calcio
- legumbres secas de todo tipo
- tofu
- salmón con huesos
- sardinas con huesos
- chili con frijoles
- brócoli, col de Bruselas, col rizada y otras hortalizas

Si desea más ideas, pregúntele a su dietista o enfermera.



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services  
Division of Public Health  
PPH 4892S (09/00)

State of Wisconsin